



# Wendo Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 11-16 Jahren

**Workshop am Samstag, 17.03.2018 von 12:00-18:00 Uhr**

Bei Lowkick e.V. Urbanstraße 70a, Hinterhaus 2.OG

(Der Workshop ist sowohl für welche, die beiden vorherigen Workshops teilgenommen haben, als auch für Neueinsteigerinnen.)

Beim Wendo geht es darum, sowohl verschiedene Techniken und Tricks zu lernen, als auch in Rollenspielen zu üben, wie du dich wehren kannst, wenn du dich belästigt fühlst: Zum Beispiel von Jugendlichen in der Schule, die dich ärgern, oder von Männern, die dich anstarren und blöde Kommentare machen, oder auch von Menschen, die dir einfach unangenehm sind und die du auf Abstand halten möchtest, ohne Ärger zu provozieren oder dich kleiner zu machen, als du bist.

Wir üben und spielen, rennen, schreien und lernen unsere Meinung zu vertreten, egal ob unsere Freundinnen das Gleiche denken.

Wir reden aber auch in der Gruppe über verschiedene Themen, die mit Gewalt gegen Frauen und Mädchen zu tun haben. Ihr lernt welche Ziele ihr treffen solltet, wenn ihr euch körperlich wehren müsst, und wie ihr euch befreien könnt, wenn ihr festgehalten werdet.

Was genau im Training passiert, hat auch immer mit euch zu tun: mit dem, was ihr erlebt habt, wovor ihr Angst habt und was euch gerade interessiert. Dafür brauchen wir untereinander Vertrauen und Akzeptanz.

Bringt Picknick mit, wir machen zusammen Pausen

Kosten:30€ (für Mädchen, die bei Lowkick trainieren 15€ (gerne in bar))

Trainerinnen: Elise, Rosa und Yara